சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 11 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2022 டிசம்பர் 1, 1992 ★ இதழ்: 8



சிறப்புக் கட்டுரை :

சிந்திக்க வேண்டிய சிந்தில்!



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

சித்தாசனம் யோகமார்க்கத்திற்காக ஏற்பட்ட ஆசனமாயினும் உடல் நலத்திற்கு குறிப்பாக வீரிய விருத்தியை உண்டுபண்ணுவதற்குச் சிறந்த பயிற்சியாகும்

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 11 | 1992 டிசம்பர் 1, | இதழ் 8

சிந்திக்க வேண்டிய "சீந்தில்"

உலகெங்கிலும் பரவியுள்ள மூலிகைகளில் "சீந்தில்" என்ற மூலிகையும் ஒன்றாகும். இது எல்லா நாடுகளிலும் மலை அடிவாரத்தில்தான் பயிராகின்றது. குறிப்பாக இலங்கை, பர்மா, வடஇந்தியா முதலிய இடங்களில் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

இந்த "சீந்தில்" என்ற கொடியினத்தை சோமவல்லி, அமிர்தவல்லி, அமிர்தக்கொடி, குண்டலி, சீந்திற்கிழங்கு பல பெயர்களில் தமிழில் அழைக்கப்படுகிறது இதை தெலுங்கில் "திப்பா-திகா" என்றும், மலையாளத்தில் "அமுருதா" என்றும் கன்னடத்தில் "அமுருதாவல்லி" என்றும் இந்தியில் "குல்பெல்" என்றும் அழைக்கின்றனர். ஆங்கிலத்தில் இந்தமூலிகையை "ஆர்ட் லிவ்ட் முன் சிட்" (Heart Leaved Moon Seed) என்று பெயர் வைத்துள்ளனர்.

இந்த மூலிகையினுடைய எல்லா பாகமும் மருந்துக்கு உபயோகப்படுகின்றது. இதில்

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

முந்திரிப்பழம்!

எலும்புகளுக்கு உறுதியைத் தரும். பற்களுக்கு பலத்தைத் தரும். முந்திரிப் பழத்தில் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிக அளவு உள்ளது.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

சீந்தில், பொற் சீந்தில், பேய்ச் சீந்தில் என்ற மூன்று வகைகள் உள்ளன இந்த பேய்ச்சீந்தில் என்று சொல்லப்படும் வகையைத்தான் ''ஆகாசக்கருடன்'' என்ற பெயரிலும் அழைக்கப் படுகிறது.

சீந்திலினுடைய கிழங்கை குடிநீராக செய்து உட்கொண்டால் அதிசுரம், அதிசாரம், மாந்தம் சருப்பவிடம், எல்லா மேகங்களும், இரத்த பித்தரோகம் முதலியன குணமாகும். இந்த கிழங்கை சூரணமாகவும், லேகியமாகவும் செய்து உண்ணலாம்.

இந்த ''சீந்தில் இலையை'' அடுப்பு அனலில் சிறிது நேரம் காட்டி, புண்களின் மீது வைத்து கட்டினால், புண்கள் சீக்கிரத்தில் குணமாகும். இந்தக் கொடியிலிருந்து ''சீந்தில் சர்க்கரை', என்ற ஒரு பொருளை எடுக்கின்றனர்.

இந்தக் கொடியுடன், அதிமதுரம், கொத்துமல்லி, சோம்பு, பன்னீர்ப்பூ இவைகளைச் சேர்த்து குடிநீராக இறக்கி, மருந்தாகக் கொடுக்க வயிறு உப்புசம், நாட்பட்ட வாதரோகங்கள் முறைசுரம் முதலியன குணமாகும்.

இதன் கொடியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்ற "சீந்தில் சர்க்

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

கரை" என்ற பொருளை குமட்டல், வாந்தி, இருமல், காமாலை நோய், உடல் பலவீனம், மண்ணீரல் விக்கம் முதலியவற்றிற்கு கொடுக்க குணமாகும். இந்தச் சீந்தில் சர்க்கரையை, தாது புஷ்டிக்காக கொடுக்கப் படுகின்ற இலேகியத்தில் சேர்த்துக் கொடுக்க, நல்ல பலனைக்காணலாம். இருதயமும் நல்ல பலனடையும்.

சீந்திலில் இரண்டு வகையை "பொற் சீந்தில்" என்று சொல்லப்படுகிறது. இதன் பயனை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்.

பொற் சீந்திலின் கிழங்கு பொங்கு மதுமேகம்
எச்சுகய ரோகம் இளைப்புவிடம் - பச்சையாய்
ஓடி ரத்தபித்தம் உயர்சுரங்களைக் களையுந்
தேடரிய மேனிதருந்சேர்

என்று பாடியுள்ளார்.

இந்த மூலிகையானது மதுமேகம், காசநோய், இரத்தபித்த ரோகம், சர்ப்பவிடம், சுரங்கள் முதலியவற்றை குணமாக்கும் என்கின்ருர்.

இந்த மூலிகையின் மூன்ருவது வகையை "ஆகாயகருடன்" கொல்லன் கோவை, பேய்ச்சீந்தில் என்று பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர். இதை தெலுங்கில் "நாகதொண்டா" என்றும் இந்தியில் "ஆகாஸ் கட்டா" என்றும் ஆங்கிலத்தில் "BRYONIA - EPIGOEA" என்றும் பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர்.

இதன் சமூலத்தை, அக்கிப் புண், பாண்டு, கண்டமாலை, ஆலவிடம், பெருநோய், நமைச்சல், கரப்பான் முதலியநோய்கட்கு கொடுக்க குணமாகும்.

இதன் கிழங்கின் பெருமையை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்,

****

விக்கல் நிற்க!

விரலி மஞ்சள், வசப்பு ஆகிய இரண்டையும் சமனளவு எடுத்து, தீயில் கருக்கித் தூளாக்கி உட்கொள்ள விக்கல் உடனே நிற்கும்.

****

துட்டவிடம் பாண்புவெப்பு சூலைவாதங் கிரந்தி
குட்டம் அரிப்பக்கிகோண் குடல்நோய் - கெட்டகண்ட
மாலைபோம் கொல்லன் கோவைக் கிழங்கால் முத்தோட
வேலைபோச் பாரில் விளம்பு. என்று பாடியுள்ளார்.

இசனல் துட்ட விடம், பாண்டு. உட்ஒடு, சூலைநோய், கிரந்தி, குட்டம், நமைச்சல், அக்கிப்புண், கண்டமாலை முதலியன குணமாகும். இது தவிர பாம்புக்கடி, கீல்பிடிப்பு, மேக ரோகங்கள் குணமாகும். சீதபேதி நன்கு குணமாகும். இதன் கிழங்கு வகையிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெயை மேற்பூச்சாகமூட்டுகளில் தடவினல் வாதரோகங்கள்,விஷங்கள் முதலியன குணமாகும்.

இதன் வேரை எடுத்து சாரத்தில் கட்டி வைத்தால், எத்தனை வருடமானலும் அப்படியே இருப்பதை காணலாம். இந்த வேர் கடடி வைத்துள்ள அறையில் கொசுக்கள்முதற்கொண்டு வேறு எந்தவிதமான விஷஜந்துக்களும் வராது.

மண்ணிலும் புதைக்காமலும், தண்ணீரும் இல்லாமலும், வீட்டின் சாரத்தில் கட்டி வைக்கப் பட்டுள்ள அந்த வேரானது எப்படி வளர்கிறது என்று நினைத்துப் பார்க்கும்போது நம் சித்தர்கள் இதற்கு "ஆகாசக் கருடன்" என்ற பெயர் வைத்ததே மிகவும் சிறப்பிற்குரியதாகும். இப்படிப்பட்ட 'சீந்தில் வேரை" பற்றி நாம் சிந்திக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

- கௌரவ ஆசிரியர் -

கறிவேப்பிலை சூரணம்!

நிழலில் உலர்த்திய கறிவேப்பிலை, மிளகு சீரகம், சுக்கு, பெருங்சாயம், இந்துப்பு ஒவ்வொன்றையும் சமன் அளவு எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பெருங்காயத்தை பொரித்துத் தூளாக்கிச் சேர்த்துக்கொள்ளவும். இந்த தூளை முதல் ஒரு பிடி சாதத்துடன் ஒருதேக்கரண்டி அளவு கலந்து ஒருதேக்கரண்டி நெய்யுஞ்சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிட,அஜீரண பேதியை உடனே நிறுத்தும் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். நாள்பட்ட மந்தபேதி ஆகியவையும் நீங்கும்.

தமிழும் மருத்துவமும்

அசோகர் காலத்திலேயே மருததுவ மனைகள் இருந்தன. என்பதற்கு கல்வெட்டுக்கள் சான்றாகின்றன. மனிதர்களுக்கு தனி, விலங்குகளுக்கு தனி மருத்துவமனை என்று அக்காலத்தில் இருந்தது.

மனிதனை நொய்மைப் படுத்துவதால் அது நோய் என வழங்கலாயிற்று மனிதனை பிணித்து அடிமை படுத்துவதால் பிணி என்றாயிற்று.

கோவூக்கிழார் நீரையும் உணவையும் இருமருந்து என பாராட்டுவார். பசிப்பிணியை போக்க வந்த வள்ளல்கள் பசிப்பிணி நீக்கும் மருத்துவர்கள் என அழைக்கப்பட்டார்கள். காதலும் ஒரு நோய் காதலனின் நோய்க்கு மருந்து காதலியின் அன்புப் பார்வையே!

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் இம்மூன்றையும் வள்ளுவர் மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் என்றார். "மருந்து" என்ற அதிகாரத்தில் 10 பாட்டுக்களை எழுதியுள்ளார்.

புறநானூறு

"மருந்துகொள் மரத்தின் வாள் வடு மயங்கி" என்கிறது.

நற்றிணை

"பரம்கா மருந்தும் கொள்ளார் மாந்தர்"

கலித்தொகை

"வருந்திய செல்லல் தீர்த்த திறனறியொருவன் மருந்தறை கோடலின் கொடிதே"

திரிகடுகு

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இம் மூன்றும் திரிகடுகாகும்.

சிறுபஞ்சமூலம்

கண்டங்கத்திரி வேர், சிறுமல்லிவேர், சிறுநெருஞ்சி வேர்

✹✹✹✹✹✹✹✹✹✹✹

இரும்புச்சத்து !

இது இரத்தத்தை அதிக அளவு உற்பத்தி செய்து இரத்தசோகை வியாதியைப் போக்கும். உடலை நன்கு வளரச் செய்யும் கர்ப்பத்திலேயே குழந்தைகளை நன்கு வளரச் செய்யும்.

✹✹✹✹✹✹✹✹✹✹✹

போன்ற ஐந்து வேர்களை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்து.

ஏலாதி

ஏலம், இலவங்கம், சிறுநாவற் பூ, மிளகு, திப்பிலி சுக்கு.

பல்லவர்கள் காலத்தில் கல் வெட்டுக்களில் உள்ளது.

செங்கொடிக் காணம்—
சித்திரமூலம், செங்கொடிவேலி என்று பெயர்.

கண்ணிட்டுக் காணம்
கருகராங்கண்ணி - கரிசலாங் கண்ணி

நாயன்மார்களில்: அப்பரும். சம்பந்தரும் விடந்தீண்டியவர் களுக்கு உதவி செய்துள்ளனர்.

கண்ணப்ப நாயனாரும் சிவனின் கண்ணில் குருதி வந்தபொழுது பச்சிலை சாறு பிழிந்ததாக வரலாறு உள்ளது.

பல்லவர்காலத்தே பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி முறை வந்துவிட்டது எனலாம். ஒரு இடத்தில் தசை சிதைவுற்றால் இன்னொரு இடத்தில் உள்ள தசையை எடுத்து தைத்தார்கள்.

சோழர் காலத்தில் மருத்துவத் திற்கு சிறப்பளித்த காலம். மருத்துவக் கூடங்கள் இருந்த தாக கல்வெட்டு தெரிவிக்கிறது.

இராஜேந்திர சோழன் காலத் தில் கல்வெட்டு பண்டார வடையில் உள்ளது.

சுந்தர சோழ விண்ணகர் ஆதுர சாலை என்ற மருத்துவ மனை இருந்ததாக இன்னொரு கல்வெட்டு கூறுகிறது.

திருமுக்கூடல் என்னும் ஊரில் திருமால் கோயினுள் பதி னெட்டு படுக்கை வசதிகளை

கொண்ட மருத்துவ மனையை வீர ராஜேந்திரன் நிறுவினதாக உள்ளது.

சோழர் காலத்தில் உத்திர மேரூரில் விஷத்தை தீர்க்கும் மருத்துவனுக்கு விஷஹர போகம் அளிக்கப்பட்டதாக கல்வெட்டு கூறுகிறது.

திருவாடுதுறையில் (கி.பி. 1121) விக்கிரம சோழன் காலத்தில் மருத்துவமனையில் மாணாக்கர்கள் வாக்குப்பாதரின் அட்டாங்க இருதயமத்தையும் சர்க்ககசமிதை என்னும் இன்னொரு நூலையும் கற்றதாக கல்வெட்டு கூறுகிறது.

பூண்டுத் துவையல்!

பூண்டு 50, கிராம், வெங்காயம் 50 கிராம், கொத்துமல்லித் தழை ஒரு பிடி, தேவையான அளவு உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்துக் கடுகு, சீரகம், உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினம் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அஜீரணம், மலபந்தம் நீங்கும்.

பல் ஆட்டம் நிற்க!

காட்டாமணக்குப்பாலை ஆடுகின்ற பற்களின் ஈறுகளில் சிறிது நேரம் வைத்து விட்டு, பிறகு துப்பவும். இப்படி செய்துவந்தால் பல் ஆட்டம் நின்றுவிடும்.

விஜயநகர மன்னர்கள் காலத்திலும் ஸ்ரீரங்கத்தில் மருத்துவமனை உள்ளதாகதெரிகிறது.

தமிழ்நாட்டு மருத்துவம் பச்சிலைகளையும் வேர்களையும் அடிப்படையாக கொண்டது. சித்தர்கள் 15 பேர் இக்கலையை வளர்த்தனர். பலநூல்களையும் எழுதி வைத்தனர்.

தமிழ் நாட்டின் தட்பவெட்பத்திற்கேற்ப கஷாயம், குளிகை, சூர்ணம், இலேகியம் செந்தூரம், சுண்ணம், செய்நீர், தீநீர், சத்து, மணி, தைலம், மெழுகு, பஸ்பம் என பலவகை

உண்டு, இவற்றின் நோக்கம் தடுப்பு, தீர்வு, ஆற்றல் மீட்பு, ஆயுள் நீட்சி, என நான்காகும்.

உப்புக்கள்-25, பாடாணம்-64 உலோகம்-9, உலோகச்சத்துக்கள்-120 மூலிகைகள்-1008 இவைதான் அடிப்படை.

நாடியை அறிந்து நோயைத் தெரிவது சித்தர் முறை.

மூன்று நாடி: இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை.

மூன்று நிலை, வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம்

கண்ணின் நிறம், நாவின் தன்மை, உடல், மலம், சிறுநீர், சத்தம் முதலியவற்றால் நோயின் தன்மை அறிந்து மருத்துவம் செய்வர்.

பார்வையாலும், நீரோதிக் கொடுத்தல், மந்திரம் ஜெபித்தல், மூலமாகவும் நோயை அகற்றினர். திருமூலர் உடம்பினை செம்மையாக வைத்திருப்பதன் மூலமே ஆன்மா நிலை பெற்றிருக்கும் என்பதை

— உடம்பார் அழியின், —
— உயிராய் அழிவர்'' —

என்று பாடியுள்ளார்.

உருத்திரசடை

துளசிச்செடி வகையைச் சார்ந்த இது திருநீற்றுப்பச்சிலை என அழைக்கப்படுகிறது. இதன் மற்றொரு பெயர் "உருத்திரசடை" என்பதாகும்.

"மந்திரமாவது நீறு" எனத் தேவாரத்தில் பாடப்பட்டுள்ளது. இந்த ஒரு வரியில் மட்டும் இந்த மூலிகையின் மகிமை நமக்குத் தெரிகிறது. இந்த இலை நீண்டு இருக்கும். ஒருகணுவிற்கு நான்கு இலைகள். துளசிப்பூப் போல் இதுவும் பூக்கும். கருப்பு நிறமாக எள்ளைவிட சிறிதாக உருண்டையான விதைகள் முற்றியப் பூக்களிலிருந்து உதிரும். இந்த விதைக்கு "சப்ஜா" என்று பெயர். இது மிகவும் குளிர்ச்சி உண்டாக்கி இதன் இலை கிள்ளி நுகர்ந்தால் ஒருவித ரம்மியமான வாசனை கிடைக்கும்.

தமிழகம் மட்டுமல்லாமல் பாரசீகம், ஆப்கானிஸ்தான் இங்கெல்லாம் விளைகிறது.

திருநீற்றுப்பச்சிலை குளிர்ச்சியை நீக்கி வெப்பத்தை உண்டாக்கும். வியர்வை பெருக்கும். இலைச் சாறு சிறந்த பூச்சிக் கொல்லி, புழுக்கொல்லியாக பயன்படும். விதைகள் உடற் சூட்டைத் தணிப்பதுடன் சிறுநீரை பெருக்கும். வாதம், கபம் நோய்களைத் தீர்க்கும்.

இந்தச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி, சுத்தம் செய்து இடித்து எடுத்து மண்பாண்டத்தில் போட்டு சுக்கு, மிளகு, சீரகம் இவைகளை சிறிது போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர்

விட்டு எட்டுக்கு ஒன்றாக சுண்ட வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சீதளக் காய்ச்சல், சளி, சளிசுரத்தால் வரும் இழுப்புக்கள், கபவாந்தி, இரகத வாந்தி, முதலிய நோய் களுக்கு கொடுக்க குணமாகும்.

பெரியவர்கள் 2 அவுன்சு சிறியவர்கள் 1 அவுன்சு குழந்தைகளுக்கு 1 பாலாடை அளவு காலை, மாலை இருவேளைகள் வபதிற்கேற்ப கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் மாந்த இழுப்பிற்கு கோரோசனையை தேனில் இழைத்துக் கொடுப்பர். `அத்துடன் துணை மருந்தாக இதன் கஷாயத்தை கொடுக்க விரைவில் குணமாகும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

சுக்கு

சுக்கை மென்றால் பல்வலி நீங்கும் இதனை அரைத்து மூட்டு வீக்கங்கள் மீது பூசினல் வீக்கம குறையும். சுக்கை மென்று சாற்றை மாத்திரம் விழுங்கினல் தொண்டைக்கட்டும், குரல் கம்மலும் நீங்கும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

இறந்த குழந்தை வெளியேற!

அதிமதுரம், தேவதாரம் ஆகியவற்றை சமனெடை எடுத்து வெந்நீரில் அரைத்து உட்கொண்டால் வயிற்றில் இறந்த குழந்தை வெளியேறும்.

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

சிலருக்கு மூக்கில் எப்பொழுதும் சளி வடிந்து கொண்டேயிருக்கும் தும்மல் தொடர்ந்து இருக்கும் இப்படி உள்ளவர்கள் இலைச்சாறுடன், மிளகுத்தூளை, கலந்து வெய்யிலில் காய வைத்து பொடியாக ஆனதும் ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தி மூக்குப்பொடி போடுவது போல் போட்டால் தலையில் நீரேற்றம், தும்மல், சளி எல்லாம் மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

சட்ஜா விதையை (மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்) தண்

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲✲

ணீரில் போட்டால் சிறிது நேரத்தில் ஊறி சிறிது கொழ கொழப்பாக இருக்கும். இதை சாப்பிட்டு சிறிது சர்க்கரையை போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றுவலி, குன்மம், குடல் வாயு, சீதபேதி, மூலம், மூலக் கடுப்பு, சொட்டு மூத்திரம், சிறுநீர்த்தடை உஷ்ணத்தால் ஏற்படக் கூடிய அத்தனை நோய்களும் குணமாகும்.

பச்சிலை சாறுடன் சமஅளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து பதமாகக் காய்ச்சி பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டு காதுவலி, வந்தால் 2, 3, துளி காதில்விட்டு வர இரண்டு நாளில் குணம் கிடைக்கும்.

பச்சிலையும், பசுவின் சாணத்தையும் குறிப்பிட்ட திதிகளிலும் சிவராத்திரியிலும் பஞ்சாட்சர ஜபத்தை உச்சரித்து, உருண்டைகளாக உருட்டி வெய்யிலில் காயவைத்து உமியில் புடமிட வெண்ணிற திருநீறு கிடைக்கும். இதனை நெற்றியில் பூசிக்கொள்ள நீரேற்ற நோய்கள் குணமாவதுடன் முகத்தில் அறிவுப் பொலிவு உண்டாகும். திருநீறு அணிய துர்நீர் விலகும்.

✲

✲

✲

இயற்கை அளிக்கும் எழில்!

தேன்

இனிமையான தேன் இயற்கையான எழிலுக்கு எழில் சேர்ப்பது. இனிப்புச் சுவையுடன் வைட்டமின் B. C. கால்ஷியம், இரும்பு, பொட்டாஸியம், சோடியம் அமினோ அமிலங்கள் ஆகியவற்றையும் கொண்ட தேன் ஓர் அற்புதமான உணவு என்றே கூறலாம்.

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் அரை எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து பருகி வந்தால், உடலில் மலச்சிக்கல் நீங்கி, தேவையற்ற நச்சுக் கழிவுகள் வெளியேறி, உடல் ஆரோக்கியமும் அழகும் பெறும்.

வெளிப் பூச்சாகவும் தேனைப் பயன்படுத்துவது சிறந்த பலனைத் தரும். தேனை சிறிது முகத்தில் பூசி கால் மணி நேரம் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைச் சுத்தமாகக் கழுவவும். இது முகத்தை மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

தேங்காய்

வறண்ட சருமம் உடையவர்கள் தேங்காய்ப்பாலை முகத்தில் பூசிச் சில நிமிடங்கள் கழித்துக் குளிர்ந்த நீரால் முகம் கழுவிவர முகம் புத்துணர்ச்சியும் பொலிவும் பெறும்.

தலையில் பொடுகு நீங்க, தேங்காய்ப் பாலில் சில துளிகள் எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு கலந்து, சிறிது சிறிதாக எடுத்து தலையில் நன்கு மஸாஜ் செய்து தலையை! அலசவும். ஆனல் இதனால் சிலருக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்கும் வாய்ப்புண்டு.

தியானத்தின் பலன்

பேராசிரியர்: **உலகநாதன்**
பேராசிரியர்: **கோவிந்தராசன்**
தலைமையில்

ரங்கராஜபுரம் மனவளக் கலைமன்ற அருள்நிதியர்கள்- அரசு உயர்நிலைப்பள்ளியில் (பெண்கள்) நந்திவரம் (கூடுவாஞ்சேரி) எளியமுறை தியானப்பயிற்சியும், காயகல்ப பயிற்சியும் - பத்தாம் வகுப்பு மாணவிகளுக்கு கற்றுத் தரப் பட்டது.

ஒரு மாணவியின் கடிதம்
கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது

நான் பயிற்சி எடுத்துக்கொள் ளாத போது, தேர்வில் குறை வான மதிப்பெண்கள் எடுத்தேன். ஆனால் பயிற்சி பெற்ற பின்னர் மதிப்பெண்கள் அதிகமாக பெற்றுள்ளேன்.

	பயிற்சிக்கு முன்	பயிற்சிக்குப் பின்
தமிழ்	40	56
ஆங்கிலம்	38	45
கணக்கு	18	30
அறிவியல்	40	50
சமூக அறிவியல்	43	54

வாழ்க வையகம்!
வாழ்க வளமுடன்

இங்ஙனம்,
(ஒ-ம்) M ராதாஸ்ரீ

பலருக்குமுகப்பருபெரும் தொல்லை தருவது உண்டு. வெளிப் பூச்சுக்கள் தவிர உட்கொள் ளும் உணவிலும் சிறிது கவனம் செலுத்தினால், இத்தொல்லை யிலிருந்து விடுபட வாய்ப்பு உண்டு. எண்ணெய் சேர்ந்த உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து, காலை உணவில் பச்சைக் காய் கறிகள், ஆப்பிள், திராட்சை அன்னாசி, எலுமிச்சை போன் றவை இடம்பெற வேண்டும் வெளியில் சென்று விட்டுத் திரும்பும் ஒவ்வொரு முறையும் குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். முகத்தை துடைக்க சுத்தமான கைத் துண்டைப் பயன்படுத்த வேண் டும்.

மோர்

ஒரு டம்ளர் மோர் வேனிற் காலத்தில் இதமாக தொண்டை யில் இறங்குவது மட்டும் அல்ல. உடல் ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும் பேணிக் காப்பது மாகும்.

வெயிலில்செல்வதால்ஏற்படும் தோல் பாதிப்பிற்கு, மோரில் சிறிது தக்காளிச்சாறு கலந்து

கோதுமைக் கஞ்சி

"கோதுமைக் கஞ்சி கொடுஞ்சுரநீ ரேற்றமிவை
காதுமைக்கு சந்தக்குங் காதரமே — போத
வுடலுந் திடமா மொவிவண்டுங் கூற்றுங்
கடலும் பணிவிழியே! காண்"

கோதுமை நொய்க் கஞ்சி, வாதசுரம், ஜலதோஷம், கபம் ஆகியவற்றை நீக்கும். உடலுக்கு வலிவை தரும்.

பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் பூசி, அரைமணி கழித்து கழுவவும்.

மோரில் சிறிது கடலை மாவு அல்லது பயற்ற மாவு கலந்து முகத்தில் பூசி 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் கழித்து முகம் கழுவ, முகம் மிருதுவாகும்.

மோரில் சில துளிகள் தேங்காய் எண்ணெய், சிறிது பன்னீர் ஆகியவற்றைக் கலந்து முகம், கழுத்து ஆகிய பகுதிகளில் பூசிச் சில நிமிடங்கள் கழிந்த பின்னர் குளிர்ந்த நீரால் சுத்தமாகக் கழுவவும். முகம் மிருதுவாகவும் சுத்தமாகவும் பளிச்சிடும்.

தினமும் மோர் பருகி வருவது உடலின் 'உள் ஆரோக்கியம் காக்க உதவும்.

எலுமிச்சை

வைட்டமின் A, B, C தேவையான அளவு தன்னுள்ளே கொண்ட எலுமிச்சம் பழம் பெண்களின் எழிலுக்கு எழில் சேர்க்கும் சாதனம் ஆகும்.

எலுமிச்சை சாறு, பன்னீர், கிளிசரின் ஆகியவற்றைச் சம அளவு கலந்து ஒரு பாட்டில் வைத்துக் கொண்டு வாரத்திற்கு இருமுறை அல்லது ஒருமுறை, முகம் கழுத்து ஆகிய பகுதிகளில் பூசிச், சில நிமிடங்கள் கழித்து கழுவிவர முகம் மிருதுவாகவும் பளபளப்பாகவும் திகழும்.

வறண்ட சருமம் உடையவர்கள், எலுமிச்சஞ் சாற்றுடன் பாலோடு கலந்து முகம், கழுத்து, கைகளில் பூசலாம். சில நிமிடங்கள் கழித்து நீரில் நனைத்த பஞ்சால் துடைத்து விட்டு, குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும்.

தினமும் காலையில் ஒரு தம்ளர் நீரில் ஒரு எலுமிச்சையைப் பிழிந்து பருகிவர, தேவையற்ற சதை குறைந்து, மெலிந்த மேனியைப் பெறலாம். எலுமிச்சஞ் சாற்றில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய், தேன் கலந்து கைகளில் மஸாஜ் செய்ய, கைகள் மிருதுவாக விளங்கும். பிறகு குளிர்ந்த நீர் விட்டு கழுவவும். (தொடரும்)

கண்களைக் காப்போம்!

(தேவூர் – மரு – டி – ஜி – மணிவாசகன்)

நாம் மூலிகைகளையும், சிலவகையான கண் பயிற்சி களையும், உணவு முறைகளையும் பின்பற்றினால் கடைசி வரை கண் பார்வை சக்தி குறைவுபடாமல் கண்களை காக்கலாம்.

ஒரு நிமிடத்திற்கு குறைந்தது பத்து முறையாவது கண்களை சிமிட்ட வேண்டும். உற்றுப் பார்த்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிக நேரம் கண்களுக்கு வேலை கொடுத்தால் கண் இமைகளை மூடிக் கொண்டு குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த பஞ்சை இமைகளில் மேல் ஐந்து நிமிடம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். முடியவில்லையெனில் முகத்தை சுத்தமான நீரினால் கழுவ வேண்டும்

டி. வி. பார்க்கும் போது சுற்றிலும் ஒரே இருட்டாக இல்லாமல் வெளிச்சம் வருமாறும் வெளிச்சம் வர வாய்ப்பு இல்லையெனில் "ஜீரோவாட்" பல்பை போட்டு வைக்க லாம். டி.வி. ஸ்கிரீனையே வைத்த கண் வைத்தபடி பார்த் துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. பத்து அடி தள்ளி அமர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

முன்னோர் சொற்படி "வாரம் இரண்டு" தடவை எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். மூளையில் வேலை செய்யும் பச்சிலைகள் பிரம்மி, வல்லாரை, துளசி வில்வம், மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, தூதுவளை ஆகியன வாகும். இவற்றில் சிறப்பாக கண்பார்வைக்கு மஞ்சள் கரி சலாங்கண்ணி அனுபவத்தில் நல்ல பலனைத் தருகிறது.

கொத்தமல்லி இலைத் துவையல் செய்யும்போது ஒரு நபருக்கு பத்து மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை வீதம் வைத்து அரைத்து சாப்பிடலாம். இதுபோல் கறிவேப்பிலை புதினா இலைத்துவையல் ஆகியவற்றோடு மேற்கண்டபடி அரைத்து சாப்பிடலாம். இதுபோல் உணவே மருந்தாகும்.

காம இன்பத்தின் விளைவுகள்

பாகம்-9

ஆண் மலட்டுத் தன்மைகள்

கி.பி. 1894ம் ஆண்டு எழுதிய தாது விருத்தி போதினி என்ற நூலிலிருந்து சில குறிப்புக்கள்

இது மூன்று வகையாகப் பிரிககப்படும்.

(1) விந்தின் சுபாவ குணம், அதிக சூடாயிருப்பதினல், அவ் விந்து நாதத்தோடு சேர்ந்து, கருப்பற்றச் செய்யுந்தனக்குண் டாகிய சக்தியையிழந்துபோதல்

இதன்குணம், விந்து மஞ்சள் வருணத்திலிருத்தல், அளவிற் குறைத்தல், துர்வாசனே, விந்து வெளிப்படும்போது எரிச்சல் உண்டாகுதல் முதலியன.

விந்துவிற்கு குளிர்ச்சி அதிகரிப்பதினால்,! அந்தக் கருப் பற்றும் சக்தி இல்லாமல் போய் விடும்.

விந்து கொழுமை அதிகரிப் பதினால், அது கர்ப்பபையில் இறங்கி நிற்காமல் உடனே நழுவி விழுந்துபோகுமாகை யால், கருத்தரிக்காது.

விந்துவில் வறட்சியதிகரிப்ப தினால், அது இயக்கமற்று உறைந்து போகும். ஆகையி னால் அதுநாதத்தோடு சேர்ந்து கருப்பமுறும் சக்தியை இழந்து போகும்.

சிகிச்சை

சூட்டிற்குங் குளிர்ச்சிக்குந் தகுந்,தபடி மருந்து, ஆகார முதலியவைகளை உப யோகித்து நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியது. மேலும் புருஷர்

ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்வதற்கு

"காக்கை யிரண்டும் கருநீலிப் பொற்றிலை
வாக்குக் கினிய வல்லாரை யோடைந்தும்
பாக்க ளவாக்கிப் பாலிற் குழைத்துண்ண
ஆக்கைக் கழிவில்லை ஆயிரத்தாண்டே"

திருமூலர்

பொருள்

வெண் காக்கட்டானிலை, கருங் காக்கட்டானிலை, காட்டு அவுரி இலை, மஞ்சள் கரிப்பானிலை, வல்லாரையிலை, இவைகளை சமன் அளவு எடுத்து, அரைத்து, கொட்டைப் பாக்கு அளவு எடுத்து வீதம் பசுவின் பாலுடன் கூட்டி, காலை, மாலை கற்ப முறைப்படி உண்ணு வர, ஆயிரம் ஆண்டுகள் உடலுக்கு அழிவில்லை என்கின்றார்.



சுபாவத்தின் எதிரிடையான சுபாவ குணமுள்ள ஸ்திரிகளோடு புணர்ச்சி செய்யவேண்டியது. இவ்விதம் செய்வதினால் இருவர் தேகசுபாவமும், சமரசப் பட்டுக் கருத்தரிக்கக் கூடும்.

சிலருக்கு ஆண்குறியானது, பீஜங்களின் பக்கமாய் (அ) வேறு பக்கமாய் வளைந் திருக்கும்.

சிகிச்சை

கொழுப்பினங்கள், பருப்பினங்கள், எண்ணெயினங்கள், இவைகளைப் பூசி, நிமிரும்படி செய்ய வேண்டியது.

சிலருக்கு விந்துக்குழல்கள், விந்துவாகிகள், நசுங்கிப்போவதினாலும், அறுந்துபோவதினாலும் பின்னாலிருக்கின்ற சுக்கில நரம்புகள் பட்டுப்போவதினாலும் சந்ததிகள் இல்லாமல் போகும்.

பீஜத்தின் சுபாவ குணம்!

இது இரத்தத்தைப் பக்குவப் படுத்தி விந்துவாக்குகிறது.

பீஜம் சூடாயிருப்பவர்களின் குணம்:

போக இச்சை அதிகமாக இருப்பதும், போகத்தின்பின்

போக இச்சை மிதமாதாலும், போகத்திற்குப் பின் ஆயாசமில்லாதிருப்பதும் பெண்மக்களைப் பார்க்கிலும்' ஆண்மக்கள் அதிகமாகயுண்டாவதும், அரையில் தடித்த உரோமம் மிகுந்திருப்பதாலும், அவை சீக்கிரம் முளைத்தலுமாம்.

பீஜம் குளிர்ச்சியாய் இருப்பவர்களின் குணம்!

போக இச்சை குறைவாயிருந்தாலும், போகத்திற்குப்பின் ஆயாசமுண்டாவதும், அரையில் மெல்லிய உரோமம் குறைவாயிருந்தாலும் அவை தாமதமாயும் முளைக்கும்.

பீஜம் கொழுமையாயிருப்பவர்களின் குணம்!

ஆயாசம் அதிகமாயிருத்தலும். விந்து அளவில் அதிகமாயிருத்தலும், அதிக வழவழப்பாயிருத்தலும், இதனால் கர்ப்பம் தரிக்காதலுமாம்!

பீஜம் வறட்சியாயிருப்பவர்களின் குணம்!

போக இச்சை மிகக்குறைவாயிருத்தலும், போகத்திற்குப்பின் ஆயாசம் மிகவும் அதிகமாயிருத்தலும் விந்து அளவில் அதிகங் குறைந்து கெட்டியாயிருந்தலும், இதனால் கர்ப்பம் தரிக்காதிருக்கும்.

(தொடர்ச்சி)

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

152, ரங்காராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24. போன்: 426714

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அனுபானம்
1. டிக்காமல்லிதைலம்	தலையில் நீரேற்றம், அளவு கடந்த தும்மல், தலைபாரம், சளிப்பு, தூக்கம், இல்லாமை நீங்க.	வாரம் 1 முறை அல்லது 2 முறை தலைக்கு தேய்த்து முழுக
2. சித்திரமூலத்தைலம்	சகல தலைவலியும் நீங்க.	,,
3. நொச்சிதைலம்	சுவாசகாசம், க்ஷயம், உடல் வலி தீர	,,
4. சீரக தைலம்	பித்தமயக்கம், இரத்த அழுத்தம், கண் நோய் தீர	,,
5. மிளகாய்த்தைலம்	திமிர்வாதம், மண்டை குத்து, உடல்வலி, காதடைப்பு, காது குத்தல், சொறி சிரங்கு தீர	,,

- வியாதிகளும் -
ஏற்படாமல்
-தடுக்கும் முறைகளும்-

வளி

மலக்குடல் வளியை அடக்கினால், நிறுத்தினால் வரும் நோய்கள்.

மார்பு நோய்

வளி குன்மம், குடல் நோய், குத்தல், குடைச்சல், பசியின்மை.

தும்மல்

தலைவலி, தலைசுற்றல், கண், காதுகேடு, முகம் இழுத்தல், இடுப்புவலி.

கொட்டாவி

முகவாட்டம், இளைப்பு, செரியாமை, அறிவு மயங்கல், வயிற்றுவலி.

பசி, நீர்வேட்கை

உடலின் உள்ளுறுப்புக்கள் தம்முடைய தொழிலைச் செய்யாமல், தாதுப் பொருட்கள் வற்றிவிடும். காசநோய், சூலை, மயக்கம், தலைச்சுற்றல்.

சிறுநீர்

நீரடைப்பு, சிறுநீரகத்தில் கல், குறியில் எரிச்சல் முதலியன.

மலம்

தலைவலி, உடல்வலி, சொரி சிரங்கு, மூலநோய், முழங்கால் வாதம்.

இருமல் - இளைப்பு

இதயநோய், நீர்மேகம், குன்மம், மூச்சடைப்பு, குளிர், தூக்கம், தலைசுற்று, தலைவலி, கண்நோய், சோம்பல், மனநோய்.

வாந்தி

உணவு ஒத்துக் கொள்ளாவிட்டாலும், செரிமானம் இல்

வெள்ளாட்டுப் பால்

வெள்ளாட்டுப்பால் பசியையும், ஜீரணத்தையும் மேம்படுத்தும். இருமல், வயிற்றுப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும்.

லாமலும் வாந்தி வந்தால் அடக்கக் கூடாது. அடக்கினுல் தடிப்பு, குட்டம், நமைச்சல், பாண்டு, கண்நோய் வரும்.

கண்ணீர்

தலைவலி, தலைகனம், கண் நோய், குன்மம்.

விந்து

நீர்க்கட்டு, கைகால் மூட்டு வலி, வெள்ளை, மனநோய், மாரடைப்பு.

மூச்சு

இருமல், வயிற்றுப் பொருமல் சூலை நோய், வெட்டை நோய்.

அதிகாலையில் எழுந்து பல் துலக்கி நீர் அருந்த வேண்டும். பிறகு காலைக் கடன்களை முடித்து குளித்து சிற்றுண்டி அருந்தி விட்டு மதியம், இரவு பேருண்டி அருந்தலாம் இடையில் தேவைப்பட்டால் மோர், பழச்சாறு, இளநீர் இவை அருந்தலாம்.

பகலில் உறக்கம் கூடாது. இரவில் படுக்கப்போகும் பொழுது கவலையுடன் செல்லக்கூடாது. உறக்கம் ஆழ்ந்த உறக்கமாக 5 மணி நேரம் போதுமானது.

புகை, புகையிலை, மது அருந்துவோருக்கு தடுக்க மருந்து இளநீர், பதநீர்.

ஆரஞ்சு

ஒரு சராசரி அளவு ஆரஞ்சுப் பழம் 75 முதல் 100 கலோரிகள் வரை கொடுக்கக் கூடியது. இரவு படுக்கும் முன்னரும் காலையில் ஒரு முறையும் ஆரஞ்சுப் பழம் அருந்தி வருவது, உடலில் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள உதவும்.

மட்பாண்டம், கண்ணாடி பீங்கான் பாத்திரத்தில் உணவை சமைப்பது சிறந்தது.

இரவில் மரத்தடியிலும், வெட்ட வெளியிலும் உறங்குதல் கூடாது.

உணவுக்குப்பின் உடனே உறக்கம் கொள்ளவும், புணர்ச்சியும் கூடாது.

இரவில் கீரை, தயிர் சேர்க்க கூடாது.

இரவில் பால் அருந்தலாம்.

நாரத்தை ஊறுகாய் சாப்பிடுவதால் புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கலாம்.

அகத்திக் கீரையை மாதத்திற்கு இரண்டு [அ] மூன்று நாட்கள் உணவில் சேர்ப்பதால் குடற்புழு நீங்கும்.

வாரம் இருமுறை கருணைக் கிழங்கு சேர்ப்பதால் மூலநோய் வராது.

முருங்கைக் கீரையை உணவில் சேர்ப்பதால் மாரடைப்பு, இரத்த சோகை வராது.

முள்ளங்கி, முருங்கை, நெல்லிக்காய் இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பதால் கருவுற்றவர்களுக்கு வீக்கம் இராது ஈரலில் தொந்தரவுகள் வராது.

கடல்நீரை வடிகட்டி அருந்தினால், வயிற்றுக்கட்டி, பெருநோய் மகோதரம் குணமாகும்.

மழைநீர் - பெரும்பாடு, எரிச்சல் விக்கல், மயக்கம் தீரும்.

பனிநீர்:- சொறி சிரங்கு, குட்டம், நீரிழிவு, எரிச்சல் இளைப்பு நீங்கும்.

பொதுவாக நோயாளிக்கு ஒத்துக்கொள்ளா -தனவைகள்

கொள்ளு, அவரை, பாகற்காய், பயற்றங்காய், பூசணி, கடலை, பெரும்பயறு, மாங்காய், புளி, கடுகு, தேங்காய். மேதிப்பால், நெய், கள், மது, புகை, கோழி, பன்றி, கொக்கு, மீன், புலால் முதலியன.

()

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

சரவாங்கிக்கு சித்த மருத்துவம்

"சித்த மருத்துவர்"
டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி
தாராபுரம்.

சதுரக்கள்ளிச்சாறு
தழுதாழைச்சாறு
வெள்ளாட்டுப்பால்
ஆமணக்கு எண்ணெய்
நொச்சிச்சாறு
எருக்கம்பால்
நல்லெண்ணெய்

ஆகிய ஏழும் வகைக்கு 1½ லிட்டர் வீதம் எடுத்துக் கொண்டு முன் செய்து வைத்துள்ள கலவையையும் சேர்த்துக் காய்ச்சவும், பக்குவத்தில் வடித்து வைத்துக் கொண்டு நோயுள்ள பாகங்களில் தடவி வர நோய் நீங்கும்.

சரவாங்கி நோய்க்கு உட்கொள்ளும் பொடிவகைகள்

1. சித்திரமூலம், மிளகரனை, நொச்சி இவைகளில் வேர்ப்பட்டை வகைக்கு 50 கிராம் இவைகளை தூள் செய்து மூவிரல் கொண்ட அளவு குளிர்ந்த நீரில் 48 நாட்கள் உட்கொள்ள குணமாகும்.

2. கொன்றை, மாவிலங்கு, கொடிவேலி, கண்டங்கத்திரி, பூதகரப்பன், சங்கு, வெள்ளறுகு, இவைகளின் வேர்ப்பட்டை, தூதுகளைச் சமூலம் வகைக்கு 200 கிராம் திரிபலை, பெருங்காயம், சுக்கு இந்துப்பு, வளையலுப்பு, வெடியப்பு, கல்லுப்பு, வகைக்கு 25 கிராம் இவைகளை இடித்துத் தூள் செய்து மூவிரல் கொண்ட அளவு 48 நாட்கள் உட்

கொள்ள நோய் தீரும்.

சரவாங்கிநோய்க்கு இளகம் (லேகியம்)

ஒரு லிட்டர் பசுவின் பாலில் தோல் நீக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு 35 கிராம் அவித்துக் கடைந்து அதில் சாதிக்காய், சாதிப் பத்திரி, கிராம்பு, சீரகம், ஏலம், அக்கிராகாரம், திப்பிலி மூலம் திரிகடுகு, ஓமம், பறங்கிப்பட் டை, நிலப்பனைக் கிழங்கு வகைக்கு 18 கிராம் இவைகளை தூள் செய்து கலந்து நெய் 1 லிட்டர் கூட்டி இளக்கம்போல் கிளறி சிறிது ஆறியபின் தேன் ½ லிட்டர் சேர்த்து 10 கிராம் அளவு காலை மாலை ஆகாரத் திற்கு முன் 48 நாட்கள் உட் கொள்ள நோய் தீரும்.

தைலம்

மாவிலங்கு, நொச்சி, ஊமத்தை, கழற்சி முருங்கை, சிற்றுமணக்கு, வீழி, இலைக் கள்ளி, தழுதாழை, சதுரக்கள்ளி, முள்ளிலவு, எட்டிப்பழச்சாறு, நல்லெண்ணெய் ஆகியன வகைக்கு ஒரு லிட்டர். பசுவின் நீர், வெள்ளாட்டுநீர், வகைக்கு 250 மி. லிட்டர், சதுரக்கள்ளி, எருக்கு இவற்றுடன்பால்125 மி. லி. எட்டி விதை 35கிராம் இவை களை அரைத்துப் போட்டு ஒன்றாய்க் கலந்து, காய்ச்சி வடித்து உடம்பில் பூச 48 நாட் களில் சரவாங்கி நோய் குண மாகும்.

சூரணம்

தூதுவளை. கண்டங்கத்திரி, முள்ளி, கத்திரி, முக்குண்டி, வேலிப்பருத்தி, சத்திச்சாரணை, நாயுருவி, நன்னாரி, செங்கழுநீர் சின்னி, ஆடாதொடை, சாரணை, சங்கு, சங்கங்குப்பி, நொச்சி, கருநொச்சி, சிவனர் வேம்பு. செங்காத்தாரி, இம் மூலிகைகளின் வேர்ப்பட்டை வெள்ளருகு, பிரமி மருட்கிழங்கு காட்டுக்கருணைக்கிழங்கு, நாட் டுக்கருனண, நிலப்பனை வகைக்கு 50 கிராம், நிலவாகிகச் சமூலம், கடுக்காய், நெல்லிப் பருப்பு ஓமம், மிளகு, வகைக்கு 50 கிராம், தான்றிக்காய், பூண்டு 20 கிராம். பறங்கிப்பட்டை 30 கிராம், வசம்பு 10 கிராம், செவ்வியம், தேசாவரம், மல்லி, வாய்விளங்கம், கடுகுரோகணி, கருஞ்சீரகம், சுக்கு, இந்துப்பு, கல்லுப்பு, பொட்டிலுப்பு வளையலுப்பு. கஸ்தூரி மஞ்சள், வகைக்கு 5 கிராம், சாதிக்காய், சாதிபத்திரி வகைக்கு 3 கிராம்

இவைகளை இடித்துச் சர்க்கரை 50 கிராம் கூட்டி மூவிரல் கொண்ட அளவு தேனில் காலை 1 வேளை மட்டும் 48 நாட்கள் உட்கொள்ள சரவாங்கி நோய் தீரும்.

சரவாங்கி நோய்க்கு கழுவும் கஷாயம்

(உடனே வலியையும், குடைச்சலையும் தீர்க்கும்.)

முடகற்றான், புளியிலை, காட்டுக்கொட்டையிலை, மிதியார் கூந்தல் குருந்தொட்டி, மாவிலிங்கம் இலை, அரசம்பட்டை, பனம்பட்டை இவை எட்டும் வகைக்கு ஒருபிடி எடுத்து, நான்கு லிட்டர் நீரிலிட்டு 2 லிட்டராகச் சுறுக்கி அதைவடிகட்டி நோயுள்ள பாகங்களில் கழுவ, வலி நீங்கும். இக்கஷாயம்விட்டு கழுவி உலர்ந்தபின் மயன தைலம் தடவ மிகுந்த பலன் காணும்.

மயன தைலம் செய்யும்முறை

1	மஞ்சள் மெழுகு	1400	கிராம்
2	சக்கிக்கல்	1400	,,
3	சோற்றுப்பு	1400	,,
4	ஆற்றுமணல்	700	,,
5	ஓமம்	175	,,
6	மஞ்சள்	175	,,
7	சடாமாஞ்சில்	875	,,

மெழுகைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி சக்கிக்கல், மஞ்சள் இவற்றைத தூள் செய்து, எல்லாச் சரக்குகளையும் ஒன்று சேர்த்து கழுத்து நீண்டு வாய் குறுகிய பானையிலிட்டு, மற்றொரு கழுத்து நீண்ட சிறிய பானையை மேற்படி பானை வாய்க்குப் பொருத்தமாக இணைத்துக் கட்டிசீலைசெய்து முறைப்படி அடுப்பின்மீது சாய்வாக வைத்து எரிக்க சிறிய பானையிலிருந்து துவாரத்தின் வழியே தைலம் வடியும். இதை சேகரித்து வைக்கவும். இதைச் சரவாங்கி நோயில் வீக்கம் உள்ள பகுதியில் தடவ குணம் காணும்.

நீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பதும், புளிப்பு, துவர்ப்பு அதிகம், சேர்க்காமலும் மாமிச உணவு நீக்கியும் உட்கொள்வதுசிறந்ததாகும்.

சித்த மருத்துவ முறையில் இன்னும் அநேக மருந்துகள் உள்ளன. இவைகளை பயன்படுத்தி நோய் நீங்கிவாழ்வோம் எனக்கூறி முடிக்கிறேன்.

முன் இதழ் தொடர்ச்சி

மூப்புவின் இரகசியம்!

அண்டக்கல் அல்லது ஞானக்கல்

தமிழாக்கம்: அறிவாற்றலரசன்
வெளியீடு:
டாக்டர் டி. சிவகுமார்

மேல் நாட்டு ஞானிகள் கூறுவதும், அவர் கூறுவதும் ஒரே கருத்தாகும். பாஷைகள் வேறு ஆனால் பொருள் ஒன்றே யாகும் என்பது நமக்குப்புலப் படுகிறது. மேலும் கூறுகிறார். முப்பு என்பது நெருப்பு, தண் ணீர், காற்று மூன்றையும் கல் லுப்பு என்பது கடலிலுள்ள மலைகளில் கண்களுக்குத் தெரி யாமல் மறைக்கப்பட்டிருக்கிற ஒரு பொருள் ஆகும்.

சர்வ வல்லமை படைத்த ஆண்டவன் கெந்தி, சரம், உப்பு என்ற மூன்றையும் அண் டக்கல்லில் ஒன்றாக்கப்பட்டி ருக்கின்றார். அந்த கெந்தி ரசம், உப்பு மூன்றும் நெருப்புக்கு ஒடக் கூடியது அல்ல கெந்தி, ரசம், உப்பு என்ற மூன்றும் நெருப்பு, காற்று, தண்ணீர் (அ) உடல் உயிர், ஆஸ்துமா வாக மேல் நாட்டு ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

ஆதலால் ரசவாதத்திற்கு, தண்ணீர் திராவகம், மண் என்ற மூன்றும் தேவைப்படுகி றது. இதையே தான் நம் சித்தர் கள் நாதம் [கெந்தி] விந்து (ரசம்) தண்ணீர் (உப்பு) என்று கூறுகின்றனர்.

மேல் நாட்டு ஞானிகளின் கூற்றும், நம் நாட்டு சித்தர்கள் கருத்தும் ஒன்றே தான். நம் சித் தர்கள் அகரம் உகரம் என்றும் கூறுகின்றனர் அகரம் என்பது கட்டிய பாகம் அதில் நெருப்பு, காற்று உறைந்திருக்கிறது. உக ரம் என்பதே தண்ணீராக இருக் கிறது. அதில் தண்ணீர், காற்று என்ற மூன்றுபூதங்களை ஒன்றாக இணைப்பதே ரசவாதமாகும்.

கெந்தி, உப்பு, ரசம், (அல் லது) நெருப்பு, தண்ணீர், காற்று (அ) நாதம், விந்து, உடல், உயிர், ஆவி என்ற மூன்று பொருளும் Vase of Phi-cosopher என்ற ஒரு பாத்திரத் தில் உள்ளது. இந்தப் பாத் திரத்தை முதலில் கண்டறிய வேண்டும். பிறகு அதனுள்ளே அண்ட கல்லைக் கண்டறிய வேண்டும்.

இந்தப் பாத்திரத்திலுள்ள மேலே சொல்லிய மூன்று திராவ கத்தை தனித்தனியே பிரித் தெடுத்து பிறகு ஒன்று சேர்ப் பதே மகரமென்ற திராவகமா கும். இந்தத்திராவகமே மரண மில்லா பெருவாழ்வு அளிக்க வல்லது.

(தொடரும்)

இரகசியம்! இரகசியம்!

நீங்கள் நவரத்தின கற்களை தேர்ந்தெடுக்க சில வழிகள்

முத்து

முத்தை எடுத்து பாலில் போட்டு பார்த்தால், தூய முத்துக்களாய் இருந்தால் மேலே மிதக்கும்.

பவளம்

நல்ல பவளமாயிருந்தால் ஊசியினால் குத்தினால் கீழே இறங்காது.

வைடூரியம்

நூல் போல் கோடு ஓடும். பச்சிலை சாற்றில் போட்டால் நல்ல வைடூரியமாக இருந்தால் வெள்ளை நிறமாக மாறும்.

கோமேதகம்

நல்ல கோமேதகத்தை எடுத்து நல்ல நெய்யில் போட்டால் இதிலிருந்து குங்குமப்பூ வாசனை கிளம்பும்.

புஷ்பராகம்

இதனை எடுத்து சந்தனக்கல்லின் மீது வைத்தால் 'தாமரைப் பூ' வாசனை உண்டாகும்.

சிவப்பு

தண்ணீர் உள்ள பெரிய பாத்திரத்தில் இதை போட்டால் நீர் முழுவதும் சிவப்பாகத் தெரியும்.

நீலம்

பச்சிலைச் சாற்றில் போட்டால் நல்ல நீலமாக இருந்தால் மெதுவாக ஒலி எழும்பும்.

வைரம்

சுத்தமான வைரத்தின் மீது வைர ஊசியை அழுத்தினால் ஊசி உடையாது.

மரகதம்

நல்ல மரகதக்கல்லை கையில் எடுத்து குதிரையின் முகத்தருகே கொண்டு சென்றால் குதிரை தும்மும்.

புளிச்சக்கீரை

இந்தக்கீரையை நம் நாட்டில் வடகிழக்கு மலைத்தொடர் பகுதியில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகின்றது. இந்த விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயை எடுத்து உடல் வலி ஏற்படும் பகுதியிலும், அடிபட்ட பகுதியிலும் மேற்பூச்சாகத் தடவி நாம் குணம் காணலாம்.

இந்த எண்ணெயை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால், உடலில் நல்ல சதைகள் பெருகுவதற்கும், வீரியத்தன்மையையும் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். இதன் இலையை மலமிளக்கியாக உபயோகப்படுத்தலாம். நம் நாட்டு உணவிலும் இது அதிக அளவு உபயோகப்படுத்தப்பட்டுகிறது.

இந்த கீரையை தெலுங்கில் "கோரு" என்றும், கன்னடத்தில் "புண்டி" என்றும், இந்தியில் "அம்பாரி" என்றும் ஆங்கிலத்தில் "BROWN INDIAN HEMP" என்றும், தமிழில் "புளிச்சக்கீரை" என்றும் பெயரிட்டு அழைக்கின்றனர்.

காந்தியார் கண்ட சைவ உணவின் இரகசியங்கள்

(1931ம் ஆண்டு லண்டனில் சைவ உணவினர் சங்கத்தில் காந்தியாரின் சிறப்புரையிலிருந்து சில துளிகள்)

மனிதன் நிதானமாகச் சாப்பிட வேண்டும். அப்போதைக்கப்போது பட்டினியும் இருக்க வேண்டும். நாவின் ருசியின் கவர்ச்சிக்கு நாம் வெகு எளிதில் பலியாகி விடுகிறோம். ஒரு பண்டம் ருசியாக இருந்து விட்டால் இரண்டொரு கவளம் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைப்பற்றி நாம் கவலைப்படுவதே இல்லை

நாம் சாப்பிடுவது எதுவாக இருந்தாலும் சரி சாப்பாட்டின் அளவைக் குறைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பாட்டில் நிதானம் வேண்டும். சாப்பாட்டு வேளைகளையும் குறைத்து விட வேண்டும். என்னுடன் வரும் நண்பர்களுக்கு தேவையானதற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடும் படி நாம் வற்புறுத்துவதே கிடையாது.

சைவ உணவு ஆன்மாவை வளர்ப்பதற்கேயன்றி, உடலை வளர்ப்பதற்காக அல்ல. மாமிசத்திற்கு மேலானவன் மனிதன் நமக்குள்ள அக்கறையெல்லாம் மனிதனுள் இருக்கும் ஆன்மாவைக் குறித்ததேயாகும். மனிதன் நிலத்தின் வளரும் பழங்களையும், தழைகளையும் தின்று வாழப்பிறந்தவனேயன்றி மாமிசத்தைத் தின்று வாழ பிறந்தவன் அல்ல என்ற ஒழுக்க அடிப்படை. சைவ உணவினருக்கு இருக்க வேண்டும்.

பால் சாப்பிடுவதை முடிந்தால் விட்டு விடுவேன் ஆனால் முடியவில்லை. நான் அநேகமாக இதை சோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறேன். நான் பால் சாப்பிட்டாலன்றி பழையபடி நான் உடல் பலததை பெற முடியவில்லை. இது என் வாழ்க்கையில் மிகத் துக்ககரமாகி விட்டது ஆனால் என்னுடைய சைவ உணவுக் கொள்கையின் அடிப்படை. ஒழுக்கத்தைப் பற்றியதேயல்லாமல் உடலைப் பற்றியதன்று.

ஒழுக்க தர்மத்தை உலகத்திற்காகத் தியாகம் செய்ய

வேண்டியது இல்லை. சைவ உணவுக் கொள்கையை மேற்கொள்வதற்கு இருக்கும், இருந்தாக வேண்டிய, ஒரே அடிப்படை ஒழுக்கத்தைப் பற்றியதே! பொதுவாகச் சைவ உணவினர், மாமிசம் தின்பவர்களை விட மிக நல்ல தேக ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதை உலகெங்கும் நான் காண்கின்றேன்.

சைவ உணவினரை மிக அதிகமாகக்கொண்ட ஒரு நாட்டை சார்ந்தவன் நான்! ஆகையால் தாங்கும் சக்தி அதிகம் இருக்கிறது. மிகஅதிகமான தீரம் இருக்கிறது. சூரிய அஸ்தமனத்திற்குள்ளேயே சாப்பிடுவதையெல்லாம் நான் முடித்துக்கொண்டு விட வேண்டும். இதனல் படுகுழிகள் பலவற்றில் விழாமல் நான் தப்பித்துக் கொண்டேன்.

ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்ருல், ஒரே சமயத்தில் ஒரு வஸ்துவைத் தான் சாப்பிட வேண்டும். என்றும் தீமைகளை விளைவிக்கக் கூடிய பல வகைகட்கு உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் உணவு ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். சேர்த்துக் கொள்ளும் முறையை விட, தவிர்த்துக் கொள்ளும் முறை எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. ஏனென்ருல் இரு டாக்டர்கள் ஒரே வித அபிப்பிராயத்தைக் கூறுவதில்லை.

நடந்த நிகழ்ச்சிகள்

சென்னையில் கோடம்பாக்கத்தில் டாக்டர் சிற்சபை மருத்துவமனையில் 19 — 11 — 92 அன்று டாக்டர் அம்பிகாபதி அறக்கட்டளை சார்பாக உயர்திரு அன்புதாசன் அவர்களுக்கு பாராட்டுரையும் உயர்திரு. பிரபானந்தர் அவர்கள் முன்னுரை வழங்க, உயர்திரு நவரசநடிகர் ராஜேஷ் தலைமையில் நடைபெற்றது. பலஅறிஞர் பெருமக்களும், ஆன்மீகப் பெரியோர்களும் சிறப்புரையாற்றினார்கள்.

பம்பாய் திருவள்ளுவர் சங்கம் சார்பில் டாக்டர் அம்பிகாபதி அவர்களுக்கு சிறப்பான வரவேற்பு பம்பாயில் பாண்டுப் என்ற இடத்தில் 22—11—92 அன்று நடைபெற்றது. திருவள்ளுவர் மன்றத்தின் தலைவர் உயர்திரு.பி. இராசபாண்டியன் தலைமை வகிக்கவும், உயர்திரு. தேவதாஸ் அவர்கள் முன்னிலை வகிக்கவும், உயர்திரு. சண்முகராசன் (ஆசிரியர்-சீர்வரிசை)வரவேற்புரை நிகழ்த்தவும், டாக்டர். அம்பிகாபதி அவர்கள் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பைப் பற்றி விளக்கவுரை ஆற்றினார்.

அக்கூட்டத்தில் அடுத்த ஆண்டு 93ம் வருடம் ஏப்ரல் மாதத்தில் மூலிகைக்கண்காட்சி நடத்தவும், பலஇன மக்களையும் கூட்டி சித்த மருத்துவ பயன்களைப் பற்றி அவர்களுக்கு விளக்கவும் ஏற்பாடு செய்ய தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக "சோரியாஸிஸ்" என்ற வியாதிக்கு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் சரியான மருத்துவம் கண்டு பிடிக்க முடியாமல் திணறுகின்றனர். வெய்யில் காலத்தை விட மழை காலத்தில்தான் இந்த வியாதி அதிகமாககாணப்படும். இந்திய மருத்துவத்தில். இதற்கு தக்க மருந்துகள் உள்ளன.

ஆஸ்திரேலியாவில் கொசு, 'ஈ' க்கள் போன்றவைகளை பார்ப்பது மிகவும்அபூர்வமாகும் இவைகளினால்தான் வியாதிகளே உண்டாகின்றது. இந்தியாவில் டெல்லியில் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் கொசுக்கள் வராமல தடுப்பதற்கு ஒருவகையான ரசாயன பூச்சோடு கூடிய விஞ்ஞான முறையில் ஒரு கொசு வலை தயாரித்துள்ளனராம்.

உலகச் செய்திகள்

குளுகோமா (Glaucoma) என்ற கண் வியாதி என்றாலே எல்லோருக்கும் பயமாக இருக்கும். கண்ணில் உள்ள நீரின் அழுத்தம் அதிகமாகுவதால் இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. இதற்கு தற்சமயம் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் "லாசர் சிகிச்சை" தான் உன்னத சிகிச்சை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது

முழங்கால் மூட்டு வியாதிக்கு (Osteo Arthritis) "அக்குபன்சர்" என்ற முறையில் சிசிச்சையை ஒரு நாளைக்கு இருமுறை வீதம் மூன்று வாரங்கள் வரை கொடுத்தால், நன்கு குணமாகிறது என்றும், சுலபமானதாகவும், எந்த விததீய விளைவுகளையும் ஏற்படுவதுஇல்லை என்றும் கூறி உலக சுகாதார நிறுவனம் இதை அங்கீகரித்துள்ளது.

இருதயமாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காக, ஐரோப்பாவில் பல ஆயிரக்கணக்கான மக்கள்காத்துக் கொண்டிருப்பதால், தற்சமயம் கார்டியோமையோ பிளாஸ்டி" (Cardiomyoplasty) என்ற புதிய முறையில் இரத்தத்தை இருதய முழுவதும் பரவச்செய்யும் முறையை கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இங்கிலாந்திலுள்ள "கேம்பிரிட்ஜ்" பல் கலைக் கழகத்தில், தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளின் அறிவுத் திறன் (I.Q) தாய்ப்பால் குடிக்காத குழந்தைகளின் (I Q) அறிவுத்திறனைவிட எட்டு சதவிகிதம் அதிகமாக இருக்கிறதாம் இனியாவது நம் தாய்மார்கள், குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்ப்பார்கள் என்று நம்புவோமாக!

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்-2. [போன்-2981] அச்சிடுவோர் : P. T. M. பிரஸ்,73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.